



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

[santementalelac.com](http://santementalelac.com)

# Rapport annuel 2025-2026

Ensemble  
pour une bonne  
santé mentale

# LÉGENDE

## 8 CRITÈRES D'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



Être un organisme à but non lucratif



Être enraciné dans la communauté



Entretenir une vie associative et démocratique



Être libre de déterminer notre mission, nos approches, nos pratiques et nos orientations



Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté



Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public



Poursuivre une mission sociale propre à nous et qui favorise la transformation sociale



Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches axées sur la globalité des problématiques abordées

## AIDE À LA NAVIGATION



En augmentation par rapport aux résultats de l'année 2024-2025



Conférence la plus demandée de sa catégorie (Thème).



# SOMMAIRE

2

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Mme Nathalie Girard*

3

## MOT DE LA NOUVELLE DIRECTION

*Mme Sandra Boutet*

4

## L'ORGANISME

*En savoir plus sur notre organisme, notre mission, notre vision, nos valeurs et notre histoire.*

6

## VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

*Notre conseil d'administration, notre équipe, nos membres et nos activités associatives.*

9

## NOS SERVICES

*Découvrez tous nos résultats et réalisations durant l'année 2025-2026. Explorez nos différents services et nos campagnes annuelles.*

23

## NOS COMMUNICATIONS

*Synthèse sur nos différents outils de communication et les statistiques 2025-2026.*

24

## NOS PARTENARIATS ET IMPLICATIONS

*Nos nombreux partenariats tant locaux, régionaux que provinciaux et nos diverses implications.*

31

## 10 FAITS SAILLANTS 2025-2026

*Résumé de 10 faits marquants de l'année.*

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Mme Nathalie Girard

« Dans un monde en perpétuelle transformation, où les défis sociaux, économiques et environnementaux se multiplient, la promotion en santé mentale n'a jamais été aussi essentielle. »

Chers membres et partenaires,

Chaque année passée à la présidence de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean me rappelle à quel point notre mission est essentielle et profondément humaine. Ensemble, nous avons traversé des défis, célébré de belles réussites et, surtout, renforcé notre engagement envers la promotion d'une santé mentale positive.

Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir la très efficace Sandra Boutet à la direction de l'organisme. Reconnue pour son professionnalisme et ses compétences, elle a toutefois choisi de relever de nouveaux défis auprès d'un partenaire précieux du milieu. Nous profitons de l'occasion pour la remercier chaleureusement pour son engagement, ainsi que pour le temps et l'énergie qu'elle a investis au sein de SMQ.

En effet, par sa rigueur et son expertise, Mme Boutet a contribué à faire progresser Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean de manière significative. Son approche, à la fois analytique et humaine, a permis la réalisation de projets porteurs et structurants, tout en préservant l'essence même de notre mission : évoluer sans jamais perdre notre cœur.

Au cours de la dernière année, elle et son équipe ont concrétisé plusieurs initiatives importantes, dont le lancement officiel de La Boussole du Lac, un projet de collaboration réunissant les quatre organismes œuvrant en santé mentale à Roberval. Elles ont également réalisé d'autres actions qui contribuent activement au rayonnement et à l'accessibilité de nos services dont Ici, je mise sur moi, campagne de promotion et de sensibilisation à la santé mentale positive, en plus de réaliser enfin notre planification stratégique.

Ainsi, nos actions, nos campagnes et nos partenariats témoignent d'une volonté commune : promouvoir la santé mentale dans une approche préventive, bienveillante et accessible à tous.



## Mot de la présidente

Je suis fière de constater que notre organisme demeure un leader dans ce domaine, grâce à la passion et au dévouement de chacun d'entre vous.

Dans les dernières semaines, nous avons appris le départ de Sophie St-Arnault, qui faisait partie intégrante de notre équipe depuis maintenant 5 ans. Vivante, pleine d'idées et passionnée de son travail, elle nous quitte pour une nouvelle mission. Nous profitons de l'occasion pour la remercier sincèrement pour son implication et toutes les belles réalisations qu'elle a accomplies pour Santé mentale Québec Lac-St-Jean. «*Tu peux être très fière de toi Sophie !* »

Maintenant, je tiens à manifester ma gratitude envers notre Conseil d'administration et nos partenaires pour leur implication constante. ***Ensemble, nous continuons à bâtir un avenir où la santé mentale positive est reconnue comme une richesse collective.***

En terminant, en attendant l'arrivée de notre nouvelle direction à l'automne 2026, je vous invite à poursuivre ce chemin avec nous, à partager vos idées et à faire rayonner notre mission. Continuons de penser autrement, d'agir ensemble et de ressentir pleinement — car c'est ainsi que nous contribuons à transformer notre communauté.

Bonne lecture à toutes et à tous, et au plaisir de vous retrouver pour une nouvelle année remplie d'énergie et d'une belle vague de positivisme.

**Nathalie Girard**  
Présidente





# L'ORGANISME

## Qui sommes-nous ?

« Ce que nous faisons nous tient énormément à cœur. Nous croyons que chaque personne devrait se sentir bien et outillée. »

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un organisme à but non lucratif membre du **Mouvement Santé mentale Québec** qui œuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la **promotion** et la **prévention** en santé mentale ainsi qu'à la démystification des problématiques et préjugés s'y rattachant.

### HISTORIQUE

L'organisme a vu le jour en **1988**. Pendant 28 ans, elle a porté le nom d'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) - Filiale Lac-St-Jean, en tant que membre de l'ACSM - Division du Québec.

En janvier 2016, l'organisme et son regroupement mettent un terme à la convention de relation avec l'ACSM. C'est ainsi que l'ACSM - Division du Québec devient le Mouvement Santé mentale Québec et que l'ACSM - Filiale Lac-St-Jean devient, à titre de membre régulier, Santé mentale Québec Lac-St-Jean, tout en conservant sa mission.

### NOTRE MISSION

- Promouvoir la santé mentale positive auprès de la population générale en développant du matériel éducatif dans le but de maintenir et d'améliorer la santé mentale ainsi que de prévenir les problèmes de santé mentale;
- Promouvoir la santé mentale en offrant des ateliers, des séances d'information et des groupes de soutien à diverses sections de la population;
- Faire toutes choses qui sont accessoires et connexes à la réalisation de ces fins.



### À PROPOS DE LA PROMOTION ET PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE

#### PROMOTION

**La promotion** vise à miser sur les facteurs de protection d'une personne. Elle cible l'ensemble de la population, car tous peuvent vivre avec des facteurs de protection, tel qu'une bonne estime personnelle, soutien social, etc.

#### PRÉVENTION

**La prévention** vise à influencer sur les facteurs de risque pouvant induire en une problématique de santé mentale. Elle cible des individus ou groupes plus vulnérables, car ceux-ci vivent avec des facteurs de risque, tel que l'anxiété, l'isolement, pertes, etc.





## Notre vision, nos valeurs & notre territoire

### NOTRE VISION

*Que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.*

### NOS VALEURS

Elle défend des valeurs telles que :

- la justice sociale;
- la responsabilité individuelle et collective;
- la créativité;
- l'innovation;
- le respect;
- l'équité;
- l'autonomie;
- et l'intégration dans la collectivité.

Ces valeurs favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.

### CLIENTÈLE ET TERRITOIRE

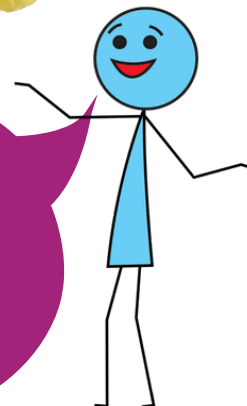
Nos services sont offerts tant à la clientèle jeunesse qu'étudiante, adulte et aînée.

Notre organisme dessert le territoire du Lac-Saint-Jean et collabore, selon les demandes, avec le territoire du Saguenay, avec l'Association canadienne pour la santé mentale Saguenay (ACSMS).



« IL N'Y A PAS DE  
SANTÉ SANS  
SANTÉ MENTALE. »

-Organisation mondiale de la  
Santé (OMS), 2021



### PROMOUVOIR. SOUTENIR. OUTILLER.

#### Promouvoir

Favoriser l'épanouissement et le bien-être de la collectivité et augmenter le nombre de personnes jouissant d'une santé mentale florissante.

#### Soutenir

Aider les gens à réaliser leur potentiel, agir en vue de réduire les facteurs de risque des individus et renforcer leurs capacités.

#### Outiller

Contribuer à réduire la stigmatisation et les préjugés à l'égard de la maladie mentale, diminuer le nombre de personnes ayant une santé mentale précaire et prévenir l'apparition de certaines problématiques de santé mentale.

# VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

## Notre équipe



*Nous sommes une équipe de coeur souhaitant mener à bien la mission de l'organisme, soit faire tout en notre possible pour outiller la population à prendre soin de sa santé mentale.*

### Sandra Boutet

**Directrice générale**

Dynamique et débordante d'idées innovantes, Sandra est déterminée à travailler en collaboration avec son équipe et les différents partenaires du milieu. Son parcours varié lui a permis de développer des compétences qui sont un atout essentiel pour l'organisation. Son sourire et sa bonne humeur sont contagieux !



### Sophie St-Arnault

**Agente de développement et de promotion**

Enjouée, créative et rafraichissante, Sophie a de nombreuses cordes à son arc ! Ayant des années d'expérience en marketing, elle nous apporte un regard nouveau avec ses initiatives innovantes et astucieuses ! Sophie est au coeur de nos partenariats et du développement de nouveaux projets.

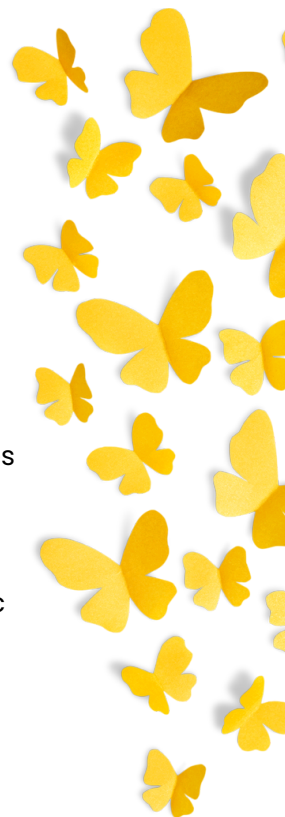
## Équipe réduite

Nous avons embauché une animatrice au mois de juin 2025. Durant l'été, celle-ci a décidé de quitter. Considérant nos agendas chargés pour l'automne et le besoin de revoir une partie de notre offre de services, nous avons convenu de reporter l'embauche à la suite de la planification stratégique.

Entre temps, la nouvelle direction a quitté au mois de mars 2026. Considérant le tout, le conseil d'administration attendra le retour d'une direction à l'automne 2026 pour combler l'ensemble des postes.

## Nos activités en équipe

- 20 rencontres hebdomadaires
- Rencontre annuelle avec le Mouvement Santé mentale Québec
- Souper et soirée de Noël avec La Boussole du Lac
- Souper de Noël avec les membres du conseil d'administration



## AU SEIN DE L'ORGANISME



### Conseil d'administration

Au cours de l'année 2025–2026, **10** rencontres du conseil d'administration ont eu lieu. Tous nos administrateurs et administratrices sont issus de la communauté et siègent à titre bénévoles et indépendants.

**Nathalie Girard**, présidente  
**Édith Fortin**, secrétaire-trésorière  
**Louis-Georges Simard**, administrateur  
**Hélène Campion**, administratrice  
**Rita Racine**, administratrice sortante  
**Nancy Grenon**, nouvelle administratrice

#### Leurs implications :

- Assemblée générale annuelle et extraordinaire
- Comité des ressources humaines
  - Entrevues d'embauche
- Souper de Noël
- Tournage de la vidéo corporative

### Comité des ressources humaines

Le comité a procédé à l'entrevue et à l'embauche d'une nouvelle animatrice en mai 2025, Gabrielle Bonneau, qui est restée en poste jusqu'en août 2025.

Il a également été responsable de la mise à jour de la politique de travail.

### Membres

Au 31 mars 2026, l'organisme comptait **35 membres**, une légère augmentation face à l'an dernier, où l'organisme comptait 30 membres.

Voici nos différentes catégories de membre :

- **Individuel** : Toute personne intéressée à la santé mentale
- **Partenaire** : Organisme communautaire et à but non lucratif
- **Institutionnel** : Organisme publique
- **Corporatif** : Entreprise privée



### Assemblée générale annuelle

La dernière Assemblée générale annuelle s'est tenue en présentiel dans les bureaux de Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, à Roberval, le 12 juin 2025, où **9** personnes étaient présentes.

### Notre perfectionnement

Toujours dans le désir de parfaire ses compétences et connaissances pour le bon fonctionnement de l'organisme, l'équipe participe à des formations professionnelles chaque année au besoin.

Cette année, l'équipe a participé entre autres aux formations suivantes :

- Formation CNESST - Agent.e de liaison en santé et sécurité au travail
- Série de formations destinée à la direction générale avec la TROC 02

### Dons

Nous avons reçu cette année des dons de nos différents membres et d'organisations externes s'élevant à un total de **3 200 \$**. Nous remercions chaleureusement nos généreux donateurs.



*Merci!*

*à tous nos généreux donateurs ainsi qu'à nos membres pour leur soutien envers notre mission.*



## Lancement de la Boussole du Lac

Le 20 novembre 2025, à l'Hôtel Château Roberval, quatre (4) organismes communautaires offrant des services en santé mentale dans la MRC du Domaine-du-Roy ont officialisé leur projet de mutualisation avec plus d'une centaine de partenaires présents.

La Maison du Cheminement, le Centre Nelligan, le Centre Le Bouscueil ainsi que Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, unissent leurs forces pour une mission commune, celle de favoriser la concertation et la collaboration pour l'optimisation des ressources en santé mentale, afin d'améliorer l'accès, la continuité et la qualité des services dans la MRC du Domaine-du-Roy. « **Une mutualisation, ce n'est pas une fusion ou un regroupement, chacun conserve ses couleurs et son identité** ».

Cette collaboration vise à optimiser les ressources et offrir un accès centralisé, ce qui permettra une visibilité accrue des services proposés.

Le projet permettra notamment le partage de ressources financières, humaines, matérielles et immatérielles, tout en permettant d'acquérir de nouvelles compétences et de faire différemment dans une société qui se transforme sans cesse.

Durant la dernière année, plusieurs rencontres du comité de directions et du comité ont permis d'avancer et de développer différents aspects de la mutualisation, entre autres :

- Évaluation de la mutualisation des ressources humaines
- Les Midis-Web : présentation virtuelle de nos équipes et de nos services pour chacun des organismes sur les heures du dîner)
- Nomination d'une coordonnatrice
- Site Web et médias sociaux



### ACTIVITÉ COMMUNE AVEC LES ÉQUIPES DE TRAVAIL

#### ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

Toutes les équipes de travail et les directions se sont réunies pour une activité de consolidation qui avait pour objectifs d'explorer, avec mises en situation, les différentes possibilités de mutualisation et par les échanges, apprendre à mieux se connaître.



# SERVICES



## Qu'offrons-nous ?

*Les activités de promotion et de prévention de la santé mentale ont pour objectif de sensibiliser et informer la population à l'égard des saines habitudes de vie à adopter pour le maintien d'une bonne santé mentale individuelle et collective.*

Nos services sont offerts tant à la clientèle jeunesse qu'étudiante, adulte et aînée. Notre organisme dessert le territoire du Lac-Saint-Jean et collabore, selon les demandes, avec le territoire du Saguenay avec l'Association canadienne pour la santé mentale Saguenay (ACSMS).

### Ateliers et conférences

Nos ateliers et nos conférences sont d'une durée approximative d'une heure. Les conférences peuvent être données en mode virtuel ou en format préenregistré si souhaité. Nous offrons également des ateliers clés-en-main disponibles !

### Kiosques

Nous tenons des kiosques lors d'évènements spéciaux dans le but de sensibiliser la population aux saines habitudes de vie en santé mentale.

### Outils et matériel promotionnel

Nous développons et distribuons de nombreux outils fournissant de précieux conseils pour favoriser une bonne santé mentale !

### Projets collectifs

Nous participons en collaboration avec divers partenaires au développement de projets collectifs locaux, régionaux et provinciaux touchant la santé mentale.

# La RÉFÉRENCE

*en santé mentale positive*



## Anxiété

Découvrez tout ce qui a trait à l'anxiété et aux concepts connexes et développez les facteurs de protection afin de maintenir une santé mentale positive.



## Jeunesse

Dans une approche positive axée sur les enjeux auxquels sont confrontés les jeunes d'aujourd'hui, nous sensibilisons et informons comment prendre soin de leur santé mentale en misant sur les facteurs de protection.



## Santé mentale positive

Explorez les saines habitudes de vie en santé mentale et découvrez les facteurs de protection à travers nos projets et nos conférences dont toute la population peut bénéficier.



## Milieux de travail

Apprenez à maintenir et à promouvoir le bien-être individuel et collectif en milieu de travail.

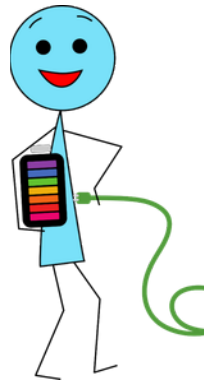


## SANTÉ MENTALE POSITIVE

Sensibiliser aux saines habitudes de vie en santé mentale



« Les facteurs de protection aident au maintien d'une bonne santé mentale, d'où la raison pour laquelle nous abordons ceux-ci. »



### CONFÉRENCES

#### 7 astuces pour se recharger

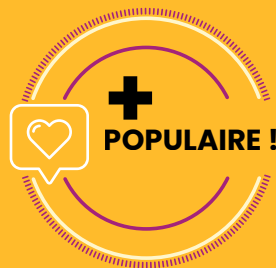
Prendre le temps de recharger ses batteries, c'est aussi faire de soi sa priorité. Découvrez nos 7 astuces pour se recharger, de saines habitudes de vie pour le maintien d'une bonne santé mentale ayant fait l'objet de notre campagne annuelle 2017-2018.

#### Clientèle cible :

Population générale (18 à 128 ans).

#### Thèmes abordés :

- Agir;
- Ressentir;
- S'accepter;
- Se ressourcer;
- Découvrir;
- Choisir;
- Créer des liens.



#### À l'abri sous mon parapluie

La personne qu'on oublie souvent et qu'on ne devrait jamais cesser d'aimer, c'est soi-même. Cette conférence a été développée dans le but de fournir de l'information quant à l'estime de soi et son importance.

#### À propos de nos ateliers et nos conférences :



La durée des conférences est entre 60 et 90 minutes.



Du matériel promotionnel est remis gratuitement lors des conférences.



Aussi disponibles en mode virtuel.

## PROJETS COLLECTIFS

# ICI JE MISE SUR MOI

### Un lancement mobilisateur

Le 18 septembre 2025, à l'Hôtel du Jardin de Saint-Félicien, s'est tenu le lancement officiel de la campagne en santé mentale positive « Ici, je mise sur moi ».

Plus de 100 acteur·rices des MRC de Domaine-du-Roy et de Maria-Chapdelaine étaient réunis afin de se mobiliser autour de la santé mentale positive.

### Des objectifs clairs

- Créer un réseau d'ambassadeur·rices engagé·es
- Favoriser l'appropriation des outils par les intervenant·es
- Clarifier le rôle d'ambassadeur·rice et susciter l'engagement

### Une programmation dynamique

- Activités participatives avec le collectif LAGORA
- Conférence « La santé mentale positive : l'affaire de tous ! » par Marianne Boire de M361
- Panel « Les bons coups du territoire »
- Tournage du lancement et réalisation d'un vox-pop

### Notre implication

Coordination et déploiement de la campagne

- Chargée de projet et mandataire de la campagne
- Animation et planification des comités
- Gestion administrative (factures, commandes)
- Rédaction et mise en page des outils

Lors du lancement

- Présentation de la démarche, de la campagne et des outils
- Participation au panel de discussion (L'arbre est dans ses forces)



Avec la porte-parole Sara Dufour

Banc de l'amitié



Lors du lancement



## PROJETS COLLECTIFS

### Une mobilisation concertée

La réalisation de ce projet a mobilisé l'ensemble du comité stratégique ainsi que plusieurs partenaires du milieu, nécessitant un effort collectif soutenu pour développer les outils et déployer les actions entourant la campagne.

### Une porte-parole mobilisante

- Collaboration avec Sara Dufour
- Tournage et montage de la vidéo pour le lancement, la web-série et le mot de la porte-parole

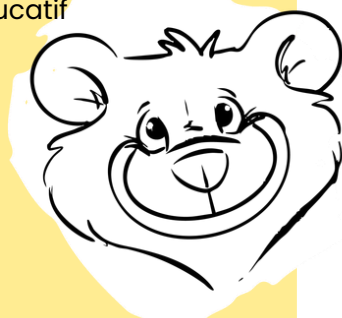


### Évaluation et suite

- Sondage post-événement
- Identification des besoins des partenaires
- Mesurer l'intérêt et l'engagement à devenir ambassadeur-riche

### Déploiement de la campagne : des actions concrètes

- Banc de l'amitié fabriqué par le Café Madrier, en collaboration avec les élèves en art de la Polyvalente de Normandin. Le banc est dans un de leur local afin de favoriser la socialisation des élèves.
- Contenu du site Web et mise en ligne
- Développer l'image de marque, notamment pour les autocollants, les thèmes abordés, l'arrière-plan télévisuel pour la web-série, visuel pour le vox-pop, activité roche, outils synthèses,
- Montage et développement de contenu pour les outils synthèses
- Publication sur les médias sociaux
- Réflexion et développement du contenu pour le cahier d'activité éducatif intergénérationnel en lien avec les facteurs de protection



## Témoignage

*J'ai le grand plaisir de participer au comité stratégique de la campagne Ici je mise sur moi! Le dynamisme des membres de ce comité est contagieux! La créativité est au rendez-vous, les sourires et les rires sont spontanés!  
Une thérapie sans reçu mais inestimable!*

Isabelle Dion  
Directrice générale  
TRCA-02



### Engagement et créativité sur le terrain

- Activités de peinture sur roches avec des jeunes et des partenaires du milieu
- Création d'affiches avec codes QR
- Conception d'avatars grandeur nature (Sam et Siméon)
- Kiosques
- Organisation de concours :
  - « Découvre notre porte-parole »
  - « Roches recherchées »

### Production de contenus

- Tournage et montage de vox-pop
  - Captation lors d'événements (Journée des aînés et lancement)
  - Diffusion d'un aperçu lors du lancement
- Création d'une web-série :
  - Capsule intergénérationnelle (Résidence Les blés d'Or)
  - Contenu sur la santé mentale positive et la campagne

## PROJETS COLLECTIFS



### Journée régionale en santé mentale positive

#### Un événement mobilisateur

Le 14 avril 2025 à Alma, près de 120 participants issus de plus de 55 organisations du Saguenay-Lac-Saint-Jean se sont réunis autour d'un objectif commun : promouvoir la santé mentale positive.

#### Des initiatives majeures lancées

Cet événement a marqué le lancement de :

- L'Escouade régionale en santé mentale positive
- La trousse communautaire d'outils et d'activités pour les milieux de travail
- Le Fonds d'initiatives collectives en santé mentale positive

#### Une trousse pour passer à l'action

Offerte gratuitement aux organismes communautaires, la trousse propose :

- des activités clés en main (jeux, défis, animation d'équipe)
- des outils sur les facteurs de protection
- les 7 astuces
- des ressources favorisant la bienveillance et le bien-être au travail.

#### Une animation participative

Le mandat d'animer des activités participatives a été confié à l'équipe de LAGORA.

Quatre objectifs ont guidé les échanges :

1. Développer un vocabulaire commun
2. Mieux comprendre les besoins des partenaires pour mieux les accompagner
3. Mettre en lumière les initiatives déjà en place
4. Encourager chaque milieu à poser un geste concret pour la santé mentale

#### Une mobilisation concertée

Portée par plusieurs partenaires régionaux, l'Escouade vise à mieux coordonner les actions en santé mentale positive et à renforcer l'impact des initiatives sur le terrain.

Une collaboration entre plusieurs partenaires :

- Réseau d'éclaireurs (CIUSSS)
- Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean
- aracSM-02
- ACMS Saguenay
- Centre d'écoute et de prévention du suicide 02

Membres du comité



Articles de la trousse



Activité avec Lagora

## PROJETS COLLECTIFS



### Soutenir les initiatives du milieu

Le Fonds d'initiatives collectives a été lancé pour appuyer des projets communautaires favorisant la santé mentale positive.

Les demandes sont actuellement en pause afin de revoir les modalités du programme.

### Une vision commune renforcée

Les participants ont assisté à la conférence : « **La santé mentale, ça se crée, ça se développe, ça se renforce : 7 astuces pour y travailler** » présentée par Mme Renée Ouimet, directrice générale du Mouvement Santé mentale Québec.



Mme Renée Ouimet

## Journée des aînés 2025

Organisée par la Table de concertation des aînés (TCA) Domaine-du-Roy la journée s'est déroulée le 9 avril 2025, à Roberval, sous le thème « **Célébrons notre richesse collective** ». Nous y avons contribué directement en faisant parti du **comité organisateur** de l'événement.

Cette 5<sup>e</sup> édition a permis de **valoriser la santé mentale positive** via la campagne  **Ici, je mise sur moi**. Nous avons distribué aux **350 participants des sacs réutilisables** à l'effigie de la campagne, à l'intérieur des informations sur cette dernière et des dépliants sur les 7 astuces ainsi que sur la santé mentale positive.

Nous étions participant au **panel de discussion** afin de démontrer tous les avantages d'une vie active et engagée chez les aînés et l'apport aux facteurs de protection afin de prendre soin de leur santé mentale.

Nous tenions également un **kiosque** d'information et de promotion dans le Salon des exposants aux couleurs de Santé mentale Québec et de la campagne Ici je mise sur moi. De plus, les personnes présentes ont eu

l'occasion d'assister à une conférence de Mme Jocelyne Cazin intitulée « **Ma retraite? Quelle retraite!** ». Elle a également remis 5\$ par livre vendu comme don à notre organisme.



Remise du don par Mme Cazin



Kiosque Ici je mise sur moi



Panel de discussion





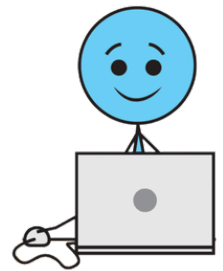
## MILIEUX DE TRAVAIL

Promouvoir des pratiques favorables au bien-être



« Se sentir bien dans son milieu de travail, c'est une priorité et non un luxe. Nous nous déplaçons dans vos milieux de travail afin de vous informer des astuces pour votre bien-être et celui de votre équipe. »

### ATELIER



## ★ NOUVEAUTÉ ★

### La santé mentale au travail : une responsabilité partagée !

Nouvel atelier développé afin de répondre aux besoins grandissants des milieux de travail en matière de santé mentale. Cet atelier vise à aborder les principaux facteurs de protection de la santé mentale, en mettant en lumière les actions concrètes pouvant être mises en place tant par les employeurs que par les employés.

Dans un contexte interactif et participatif, les participants sont amenés à réfléchir à leur propre réalité professionnelle. Des périodes d'échanges en groupe favorisent le partage d'expériences et l'enrichissement collectif.

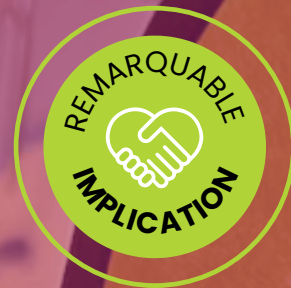
L'objectif est de soutenir une prise de conscience et d'encourager des pratiques positives permettant de transformer les risques psychosociaux en véritables leviers de protection au sein des organisations.

Lors de l'atelier pour la CDC DDR



Matériel remis gratuitement





## PROJETS COLLECTIFS

# LE GRAND RENDEZ-VOUS DU BONHEUR AU TRAVAIL

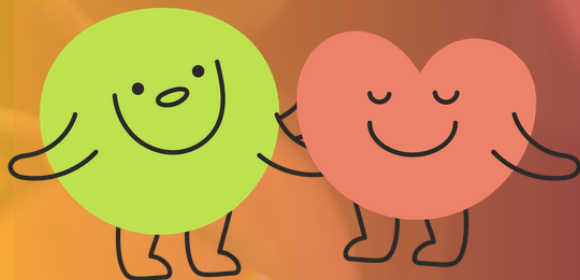
### 3<sup>e</sup> édition - 12 mars 2026

Le Grand Rendez-vous du bonheur au travail, présenté par Granules LG, fier partenaire de l'événement, a tenu sa troisième édition le 12 mars 2026 à Saint-Félicien. Rendu possible grâce à l'appui financier du gouvernement du Québec, cet événement phare a offert une journée inspirante, riche en échanges et en découvertes autour des nouvelles tendances en matière de bien-être professionnel.

Organisé en collaboration avec la MRC du Domaine-du-Roy, Services Québec, la SADC Lac-Saint-Jean Ouest, la Chambre de commerce et d'industrie de Saint-Félicien ainsi que Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, ce rendez-vous est devenu incontournable, réunissant chaque année des acteurs du monde du travail de tous horizons.

#### Une journée pour réfléchir, partager et s'inspirer

Destiné aux employés, gestionnaires, entrepreneurs et organisations, le Grand Rendez-vous du bonheur au travail constitue une occasion unique de nourrir la réflexion collective sur l'importance du mieux-être professionnel.



Le bonheur au travail, bien plus qu'un concept, représente une condition essentielle à la fidélisation du personnel et à la santé des milieux de travail. Cette troisième édition a proposé aux **225 participants** des pistes concrètes afin de permettre à chacun de contribuer, à sa manière, à un climat de travail plus humain et équilibré.

#### Un programme enrichissant

Se déroulant à la veille de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive, l'événement a été ponctué de conférences inspirantes et d'ateliers dynamiques portant sur des thèmes variés tels que la motivation, la gestion du stress et la transformation numérique.

La conférence d'ouverture, présentée en formule virtuelle et intitulée *Comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau!*, a été animée par la Dre Sonia Lupien, experte en stress humain et fondatrice du Centre d'études sur le stress humain. Elle y a démystifié le stress en présentant les avancées scientifiques des trente dernières années ainsi que ses effets sur la santé.

En clôture, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et en ostéopathie, a présenté la conférence *Se prendre soin*, offerte par Desjardins. Il a invité les participants à réfléchir à l'importance des relations humaines, de l'équilibre de vie et du bien-être en milieu professionnel.





Sylvain Guimond, conférencier



Notre kiosque



Les animateurs

## Témoignage

« Nous avons collaboré lors du Grand rendez-vous du bonheur au travail ainsi qu'à la Journée des aînés du Domaine-du-Roy. Cette expérience a non seulement permis de rencontrer une personne d'une grande qualité humaine, mais aussi de créer des liens précieux et amener notre organisation à collaborer à des projets innovants. »

Kristina Blanchette  
Conseillère aux entreprises  
Bureau Services Québec de Roberval  
Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale



## PROJETS COLLECTIFS

### Communauté de pratique en santé et mieux-être du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Le 25 mai 2024, cela faisait déjà un an que la communauté de pratique était lancée. Notre partenariat avec Coesion SP se poursuit toujours avec une communauté dynamique et qui réunit des personnes priorisant la santé et le mieux-être dans leur milieu de travail.

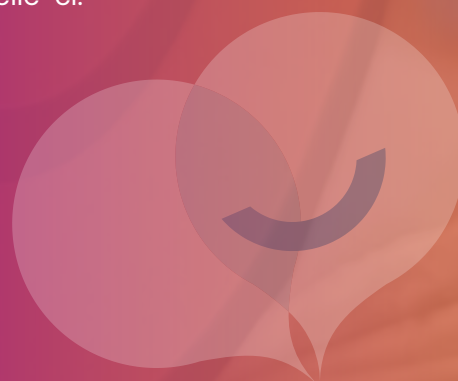
Santé mentale Québec Lac-St-Jean fait parti du comité d'orientation afin de favoriser sa pérennité. Nous avons fait la promotion de celle-ci à travers nos initiatives et nos partenaires. 9 rencontres ont eu lieu cette année et nous avons participé à 5 de ces communautés.

La communauté de pratique compte :

- **39 personnes** dont **19** du Lac-St-Jean
- **28 organisations** dont **15** du Lac-St-Jean.

### Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale

Notre équipe est impliquée auprès de cette table régionale qui vise à déconstruire les préjugés pour une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale et un plus grand respect envers tous en offrant la conférence pour les milieux de travail issue de celle-ci.



# KIOSQUES



## Sensibilisation et information

Nous tenons des kiosques lors d'événements spéciaux dans le but de **sensibiliser** la population aux saines habitudes de vie en santé mentale.

Cette année, c'est **8 kiosques** tous projets confondus que nous avons tenus et qui ont permis de rencontrer près de **575 personnes**.

### Santé mentale positive

Nos kiosques dynamiques et interactifs abordent des sujets en lien avec la santé mentale positive, tel que :

- L'estime de soi;
- Les saines habitudes de vie en santé mentale (7 astuces);
- Le pouvoir des liens au travail;
- Etc.

### Matériel offert

Nous remettons gratuitement des outils promotionnels permettant aux personnes présentes de repartir avec des outils concrets pour prendre soin de leur santé mentale.



## Témoignage

« De mon côté votre collaboration dans les salons jeunesse du Lac St Jean fût merveilleuse! Parler avec Sophie sur les outils des astuces et avoir du temps pour me faire part de ce qui se fait a été génial. Une femme de coeur et très humaine. Vos idées et votre capacité de nous répondre avec toujours un bel air de bienveillance!  
MERCII!!!!!! »

Caroline Savard, Travailleuse sociale  
Direction de la Santé publique,  
Santé-Québec CLSC Alma  
Prévention/promotion en santé mentale  
positive chez les jeunes en milieu scolaire  
(référent Ékip)



# CAMPAGNES

## Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale

*Avec le Mouvement Santé mentale Québec, nous développons les campagnes annuelles, projets et outils de promotion de la santé mentale.*

### Campagne annuelle

Avec le Mouvement Santé mentale Québec, nous développons les campagnes annuelles, projets et outils de promotion de la santé mentale. De 2018 à 2026, nous avons mis en lumière 7 astuces pour protéger sa santé mentale. Chaque année, une astuce a fait l'objet d'une campagne annuelle visant l'amélioration du bien-être psychologique de la population.

#### Les objectifs poursuivis

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- Dissiper la confusion existante entre santé mentale et maladie mentale.
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.

Les 7 astuces sont de **solides fondations** pour **favoriser une bonne santé mentale individuelle et collective**. Elles font partie des facteurs de protection en santé mentale dont nous faisons la promotion.



Journée nationale  
**promotion  
santé mentale  
positive** / 13 mars

### Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

À l'occasion de cette journée, nous avons demandé aux municipalités du territoire de proclamer le 13 mars et ce, pour toute la durée de leur mandat. C'est une nouveauté cette année, ainsi, les élus l'ayant proclamé n'auront pas à le refaire à chaque année. Nous leur avons envoyé toute la documentation nécessaire afin de faire la promotion de cette journée et de la santé mentale positive.



**14**  
**MUNICIPALITÉS**  
au Lac-Saint-Jean

ont proclamé le  
**13 mars 2026** comme  
**Journée nationale de  
promotion de la santé  
mentale positive**  
lors d'un conseil municipal.

# SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE

*Se ressourcer est l'une des 7 astuces mises en lumière par le Mouvement Santé mentale Québec, une solide fondation qui contribue à créer, développer et renforcer notre santé mentale.*

## À propos de l'astuce

Devant les multiples tâches à accomplir ou qu'on s'impose pour faire mieux — à l'école, au boulot, à la maison, dans les soins aux enfants ou autres proches, dans nos engagements sociaux et ailleurs —, il est compréhensible de ne pas trouver de temps à s'accorder pour recharger sa propre batterie.

### Se ressourcer, c'est...

- un facteur de protection essentiel à notre santé mentale ;
- le droit de ralentir, de se déposer, de se recharger, de décrocher qu'on se donne ;
- le débranchement des technologies qu'on s'accorde pour mieux se reconnecter à soi et au vivant, pour vivre le moment présent ;
- une pause de l'anticipation des tâches à faire tantôt, demain ou après-demain, des « il faut », des « si j'avais su » ou des « j'aurais donc dû » !

### Actions et promotion

Tout au long de l'année, nous avons fait la promotion de la nouvelle campagne annuelle.

D'autres actions ont été posées :

- Distribution de matériel promotionnel (dépliants, affiches, etc.)
- Distribution de mini-mandala
- Publications sur nos différents médias (Facebook, Instagram, LinkedIn et infolettres)



Ensemble  
pour une bonne  
santé mentale !

7 ASTUCES  
POUR SE RECHARGER



# Un pas, un geste, un mouvement...

*Dans le contexte de polycrise que nous vivons actuellement, nous mobiliser, poser des gestes pour cultiver le sens et l'espoir, est une des clés pour soutenir et favoriser la santé mentale des individus et des collectivités. Les 7 astuces pour se recharger sont d'excellents outils pour nous appuyer. Nous vous proposerons de les mettre en action, ensemble.*

## À propos de la campagne

### **Un pas, un geste, un mouvement...**

L'espoir est un mot simple, mais porteur d'une force considérable : il inspire, mobilise et ouvre la voie au changement. Il représente à la fois **la confiance en un avenir meilleur** et la conviction que **nous avons le pouvoir** d'y contribuer. Quel avenir voulons-nous imaginer ensemble? Cet avenir inclut-il une communauté soudée, l'entraide, des liens plus forts, une collaboration accrue?

### **La campagne 2026-2027**

Un pas, un geste, un mouvement... du Mouvement SMQ souhaite susciter une **réflexion individuelle et collective sur les gestes à poser** pour créer des **environnements favorables à la santé mentale** de toutes et tous aujourd'hui et pour les générations qui suivront.



**Ensemble  
pour une bonne  
santé mentale !**

# OUTILS



## Nos réalisations et créations

*Nous réalisons de nombreux outils fournissant de précieux conseils pour une bonne santé mentale et ce, gratuitement !*



### PARCOURS DU MIEUX-ÊTRE

Le parcours du mieux-être a pour objectif de proposer mille et une façons de prendre soin de soi.

Notre équipe a rassemblé, dans un parcours interactif, des capsules-vidéo, des exercices, des quiz, des vidéos de nos conférences et différents outils que nous proposons pour le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

Ce nouvel outil a été mis de l'avant afin de le promouvoir et de le faire connaître à nos partenaires. Nous avons conçu une carte de promotion avec un code QR afin que les gens puissent le consulter facilement. Ces dernières ont été distribués aux membres des tables de concertation entre autres et lors de kiosques.



### OUTILS

Ce sont de nombreux outils que nous avons remis encore une fois cette année à la population, tels que :

- Le petit recueil du mieux-être;
- Dépliant sur la santé mentale positive;
- Différents outils sur les 7 astuces du Mouvement Santé mentale Québec.

### ★ RÉSULTATS ★



**173**  
vues



**547**  
pages  
consultées



**2895**  
interactions  
totales

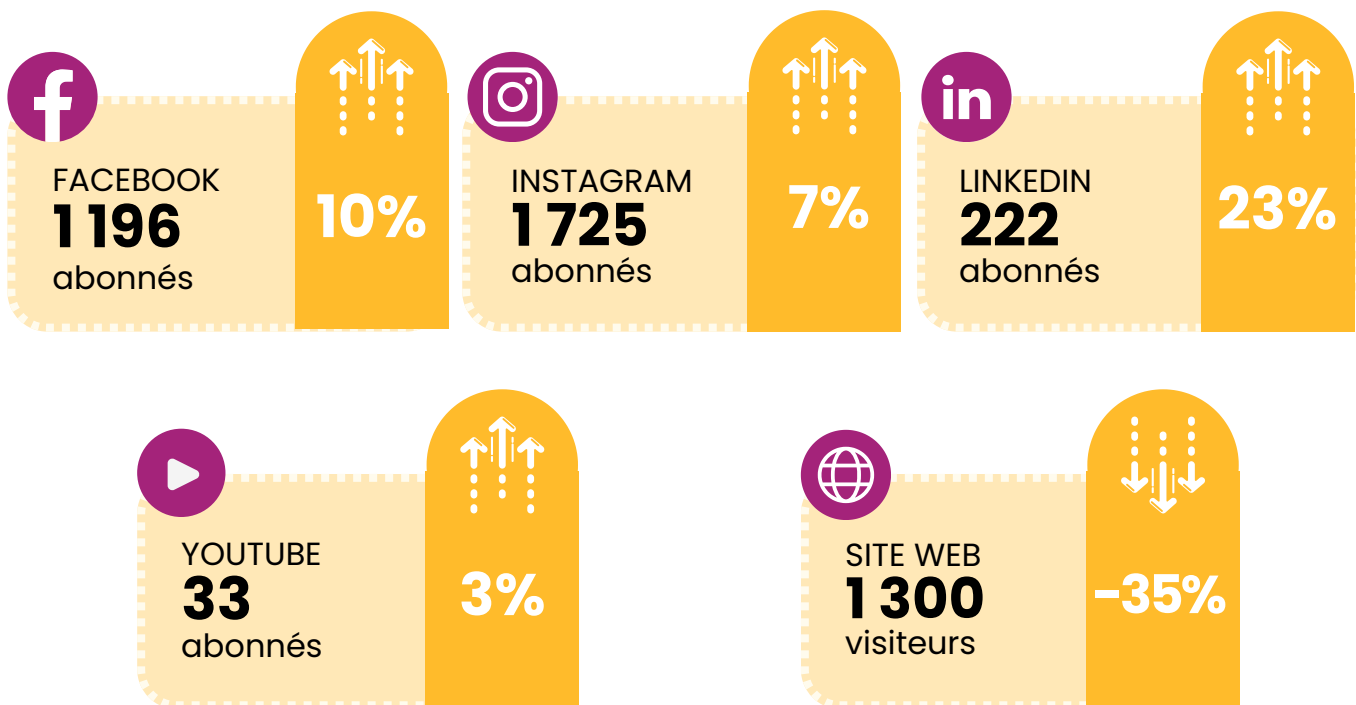


# COMMUNICATIONS

## Nos canaux de communications



*Nos différents canaux de communication nous permettent de réaliser en partie notre mission car nous pouvons d'un premier temps, informer sur nos actions, nos services et nos outils offerts mais également sensibiliser et renseigner sur différents sujets en lien avec la santé mentale.*



### INFOLETTRES

L'infolettre est en pause mais nous avons fait des envois massifs de courriel pour informer nos membres et partenaires des nouveautés et informations pertinentes.

### ARTICLES PROMOTIONNELS

Nous avons, comme à nos habitudes, distribué des articles promotionnels à notre effigie pour se faire connaître durant nos nombreuses activités, entre autre, un petit bonhomme vert en porte-clé.

### PRÉSENCE MÉDIATIQUE

Nous avons eu une **grande présence médiatique** grâce aux différents événements où nous y étions comme **représentant des médias**, entre autres, pour le Grand rendez-vous du bonheur au travail, la Journée des aînés Domaine-du-Roy ainsi que pour les campagnes annuelles du Mouvement Santé mentale Québec.

### VIDÉO CORPORATIVE

Notre vidéo corporative a été publiée sur notre page Facebook et notre chaîne Youtube, elle a obtenu **2 206 vues**.

# IMPLICATIONS

## Collaboration et concertation

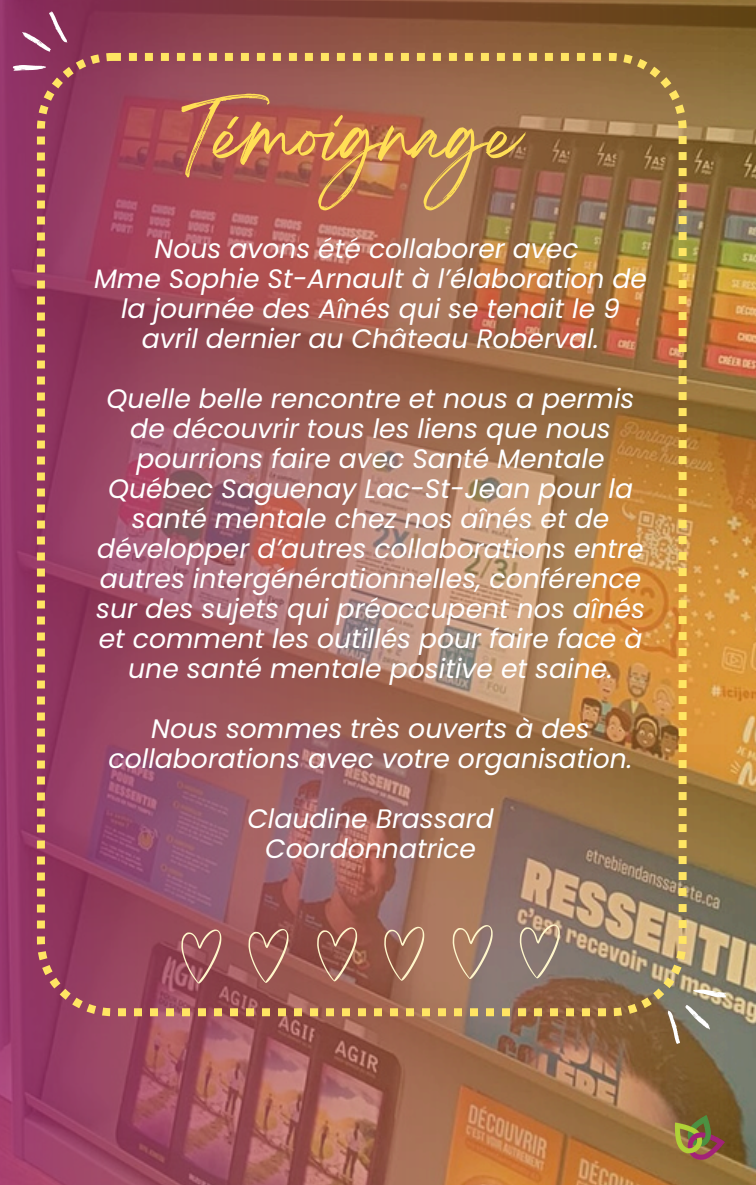
Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean croit en l'importance de la concertation et à la collaboration avec les partenaires tant régionaux que locaux. L'équipe collabore et s'implique activement aux travaux de plusieurs tables de concertation, comités, regroupements et corporations de développement communautaire partout sur son territoire.

L'équipe a siégé sur plus de **40 comités et de tables de concertation.**

### MRC Domaine-Du-Roy

Nous avons assisté aux rencontres des **14 différents comités et tables** dans la MRC Domaine-du-Roy :

- Corporation de développement communautaire
- Comité d'intervenants jeunesse
- Comité organisateur - Grand RDV du bonheur au travail
- Escouade du bonheur de la Cité étudiante
- La Boussole du Lac
  - Comité de coordination
  - Comité de direction
  - Comité de mutualisation de services
- Table de lutte contre la pauvreté et l'inclusion sociale
- Table de concertation des aînés
  - Comité organisateur - Journée des aînés 2025
- Table jeunesse
  - Comité de coordination
  - Comité jeune de l'appel des partenaires
- Table santé mentale, dépendance, itinérance et services généraux



## Témoignage

Nous avons été collaborer avec Mme Sophie St-Arnault à l'élaboration de la journée des Aînés qui se tenait le 9 avril dernier au Château Roberval.

Quelle belle rencontre et nous a permis de découvrir tous les liens que nous pourrions faire avec Santé Mentale Québec Saguenay Lac-St-Jean pour la santé mentale chez nos aînés et de développer d'autres collaborations entre autres intergénérationnelles, conférence sur des sujets qui préoccupent nos aînés et comment les outillés pour faire face à une santé mentale positive et saine.

Nous sommes très ouverts à des collaborations avec votre organisation.

Claudine Brassard  
Coordonnatrice



### Comté Roberval

Nous avons siégés sur **3** différents comités et tables du Comté Roberval (MRC Domaine-du-Roy et MRC Maria-Chapdelaine) :

- Ici je mise sur moi
  - Comité stratégique
  - Comité de travail
    - Cahier d'activité éducatif
- Démarche EKIP



### MRC Maria Chapdelaine

Nous avons siégés sur **4** tables et comités sur le territoire de la MRC Maria-Chapdelaine :

- Corporation de développement communautaire
- Table de concertation jeunesse
- Table de concertation des aînés
- Table santé mentale, dépendance et itinérance

### MRC Lac-Saint-Jean Est

Nous avons assisté aux rencontres des **4 comités et tables dans le secteur Lac-Saint-Jean Est.**

- Corporation de développement communautaire
  - Entre-nous
- Table en santé mentale, dépendance et itinérance
- Table de concertation aînés LSJE
- Table de concertation jeunesse

### Régional

Régionalement, c'est **12 comités et tables** auxquelles nous avons assisté à leurs rencontres.

- ARACSM-02
  - Comité jeunesse
  - Conseil d'administration
- Centraide
- Comité En Mouvement SLSJ
- Comité régional de prévention du suicide
- Comité régional Santé mentale positive du Réseau d'Éclaireurs
  - Sous-comité lancement
- Communauté de pratique Santé et mieux-être du Saguenay-Lac-St-Jean
  - Comité d'orientation
- Table de lutte à la stigmatisation
- Table régionale en santé mentale et dépendance
- TROC-02





## Provincial

### Mouvement Santé mentale Québec

Nous avons assisté aux rencontres des **3 comités et table** du Mouvement Santé mentale Québec au cours de la dernière année.

### Comité campagne

En collaboration avec des représentations de divers groupe-membres du Mouvement SMQ, ce comité travaille à la détermination de la thématique et au développement des outils de la campagne provinciale annuelle de promotion de la santé mentale.

### Communauté de pratique des directions et financements

La direction a assisté aux rencontres de la communauté de pratique pour les directions pour partager des solutions concrètes sur la gestion et le financement. Elle brise l'isolement, optimise les meilleures pratiques et accélère l'apprentissage collectif face aux défis administratifs et financiers.

### Table des membres

Nous participons à un comité formé de membres de la direction et des équipes du Mouvement SMQ et de ses organismes membres qui vise à favoriser le partage d'expertises et d'outils, le soutien par les pairs et qui permet également d'assurer la cohérence du traitement de la campagne annuelle à l'échelle provinciale.



## LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC : UN RAYONNEMENT À TRAVERS TOUT LE QUÉBEC

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un organisme à but non-lucratif qui oeuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la promotion et la prévention en santé mentale.

L'organisme est membre du Mouvement Santé mentale Québec, regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale partout au Québec.

### Notre souhait

Que toutes les personnes et toutes les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale.



# NOS RÉSULTATS 2025-2026

Voici un résumé de quelques données de nos résultats

« Parce que ce qu'on fait nous tient énormément à cœur ! Nous croyons que chaque personne devrait se sentir bien et outillée. »



1 978

PERSONNES  
TOUCHÉES



17

COLLABORATEURS



16

ORGANISATIONS  
CLIENTES



DOMAINE-  
DU-ROY

TERRITOIRE  
PRINCIPALEMENT  
TOUCHÉ



7 ASTUCES  
POUR SE  
RECHARGER

LA CONFÉRENCE  
LA PLUS POPULAIRE



NOUVEL  
ATELIER EN  
MILIEUX DE  
TRAVAIL



560

JEUNES RENCONTRÉS  
DE 11-24 ANS



8

KIOSQUES



6

CONFÉRENCES

# FAITS SAILLANTS

## 10 faits saillants de l'année 2025-2026

1

### RESSOURCES HUMAINES

- Équipe réduite
- Embauche d'une nouvelle direction générale

2

### IMPACT DE NOS ACTIONS

- **6421** personnes ont été touchées directement par nos différentes actions.

3

### NOS PROJETS COLLECTIFS

- Nos projets collectifs nous ont permis de toucher plus de **1 079 personnes**.

4

### IMPLICATIONS REMARQUABLES

- Escouade régionale en santé mentale positive
- Grand rendez-vous du bonheur au travail
- Journée des aînés Domaine-du-Roy

5

### PROJETS COLLECTIFS MARQUANTS

- Lancement de la Boussole du Lac
- Lancement de la campagne Ici je mise sur moi
- Lancement de l'Escouade régionale en santé mentale positive

6

### PROJET STRUCTURANT

- L'équipe ainsi que le conseil d'administration ont travaillé sur la planification stratégique de l'organisation.

7

### NOUVEL ATELIER - MILIEUX DE TRAVAIL

- La santé mentale au travail : une responsabilité partagée !

8

### NOS PARTENARIATS

- C'est **17 organisations différentes** avec lesquelles nous avons tissé des liens en étant partenaire pour différents projets.

9

### PRÉSENCE MÉDIATIQUE MARQUÉE

- C'est plus de **12 entrevues** que nous avons accordé et qui ont été diffusé par le biais de la télévision, la radio, le web et les journaux locaux.

10

### PROJETS À SUIVRE EN 2026-2027

- 4<sup>e</sup> édition du Grand rendez-vous du bonheur au travail
- Campagne Ici, je mise sur moi
- Nouvelle équipe

Merci !

# MERCI !

Ensemble pour une bonne santé mentale !

« Parce que qu'ensemble, nous croyons que nous pouvons faire une réelle différence en promotion et prévention de la santé mentale »

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean tient à remercier chaleureusement ses collaborateurs financiers. Ceux-ci contribuent **à bâtir une communauté plus engagée** envers la santé mentale positive :

- Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean
- Ministère du Travail, de l'Emploi et de la solidarité sociale
- Centraide Saguenay-Lac-Saint-Jean

À nos membres, nos bénévoles, nos partenaires, nos donateurs, nos collaborateurs, nos agents multiplicateurs et nos participants qui nous font confiance et soutiennent notre travail, et qui par leurs actions, rendent **notre mission toujours plus vivante.**

Nous vous remercions pour votre soutien continu et votre appui envers nos efforts pour contribuer à la promotion et la prévention de la santé mentale.

- L'équipe de Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean



Parce que ce qu'on  
fait nous tient à *coluq*

Nous croyons que chaque personne  
devrait se sentir bien et outillée.



## DÉCOUVREZ-NOUS !

Grâce au code QR ci-dessus, accédez à  
tous nos liens utiles afin d'en savoir  
davantage à propos de nous, de nos  
services et de nos actions !

**418 275 2405**  
**[direction@smqlsj.com](mailto:direction@smqlsj.com)**

